

# Alimentação saudável para o sobrevivente de câncer

Nutr. Maria Emilia de S. Fabre



**Novlene Williams-Mills**

Foi **medalha de bronze** nas Olimpíadas de 2012

após ter sido diagnosticada com câncer de mama

Irá competir em Moscou, em 2016

# Câncer e fatores de risco

## ✓ Risco:

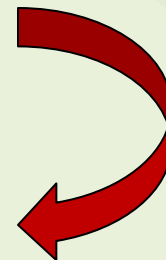
Tabagismo, excesso de peso, componentes dietéticos e sedentarismo  
→ 2/3 de todos os tipos de câncer

## ✓ Prognóstico:

Impacto da dieta ou estado nutricional na sobrevida pós diagnóstico de câncer → Necessidade de maiores evidências científicas.

**Dieta, peso corporal e atividade física**

**Fatores de risco nutricionais modificáveis**



# Atenção Nutricional para Sobreviventes de Câncer

***“Após o diagnóstico de câncer muitos sobreviventes demonstram motivação para obtenção de informações sobre dieta, atividade física, uso de suplementos dietéticos e terapia nutricional complementar”***



Toles e Demark-Wahnefried, 2008

# Câncer e Nutrição: Recomendações

*“Importância do controle do peso, atividade física e dieta adequada para reduzir o risco de câncer”*

*ACS, 2006 - Guideline*

*“É importante que **sobreviventes de câncer** sigam as recomendações para prevenção de câncer e detecção precoce destinados a população geral, incluindo evitar ou parar de fumar, atividade física, **dieta e nutrição, peso saudável** e recomendações para detecção de câncer”*

*ACS, 2009*

# Atenção Nutricional para Sobreviventes de Câncer

- 1.** Quais os objetivos da assistência nutricional para sobreviventes de Câncer?
- 2.** Quando deve ser iniciada a assistência nutricional para sobreviventes de câncer?
- 3.** Quais as recomendações para o sobrevivente de câncer?

# Objetivos da assistência

Realizar o cuidado nutricional com estímulo para:

- ✓ Hábitos alimentares saudáveis
- ✓ Atividade física regular
- ✓ Manutenção de peso desejável...

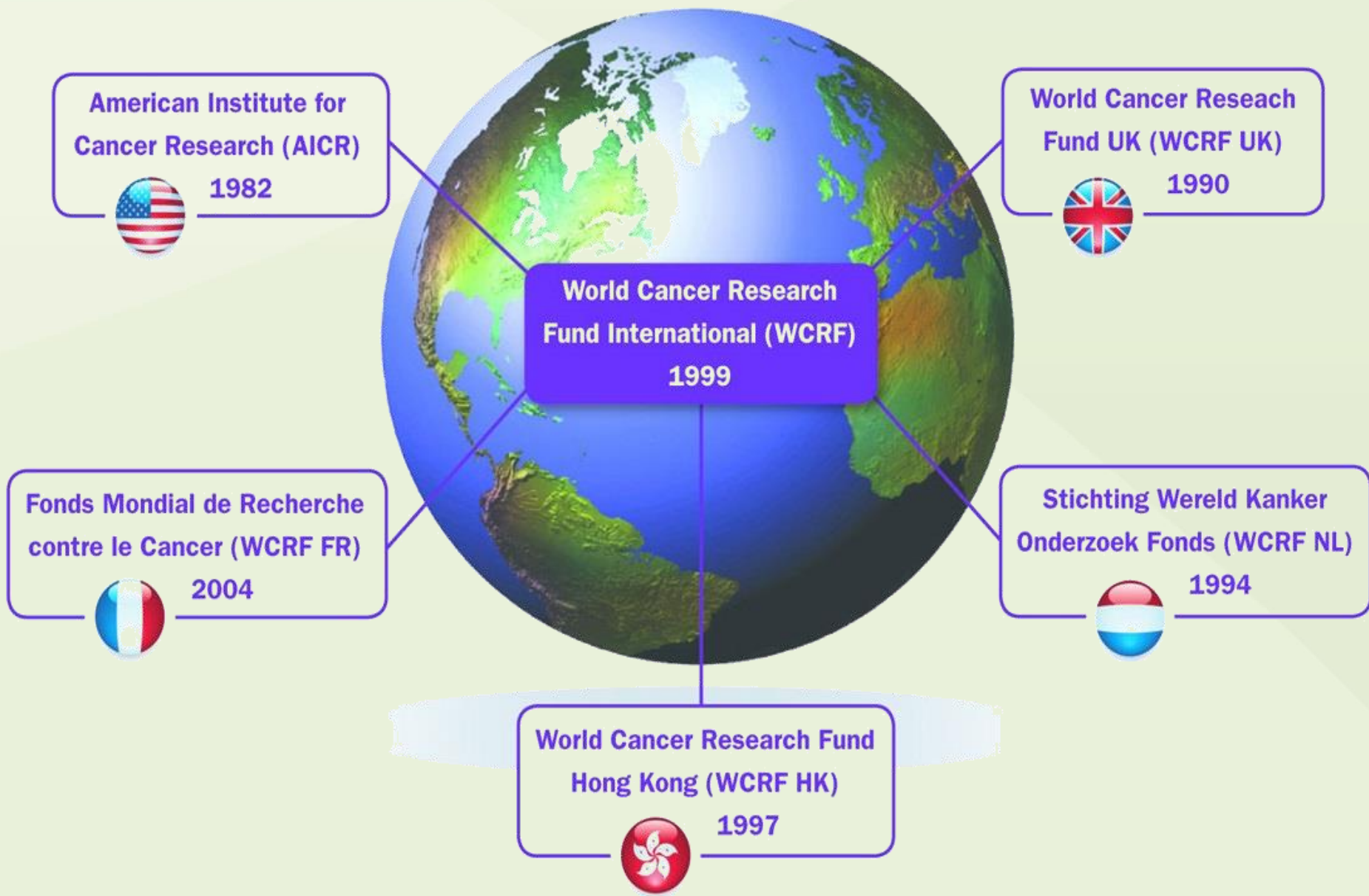
...contribuindo para promoção da saúde e redução do risco de recorrência da doença e de um segundo tumor primário.

# Quando deve ser iniciada a assistência nutricional?

Após o término dos tratamentos cirúrgicos, quimio e radioterápico, quando o paciente for considerado livre da doença, em fase de manutenção de saúde







## Food, Nutrition, Physical Activity, and the Prevention of Cancer:

a Global Perspective

Systematic Literature Review – Support Resource



### Main Menu

#### About the Report

*Overview*  
*The Expert Panel*  
*Into the future*  
*Getting your copy*

#### Developing the Methodology

#### The Systematic Literature Review Centres

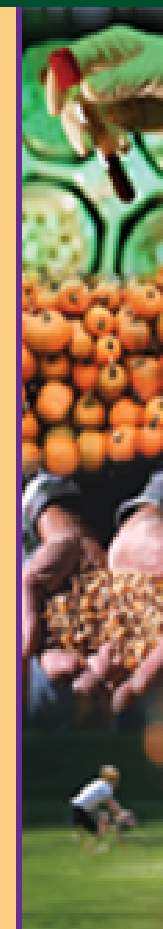
#### The Systematic Literature Reviews

### About the Report

This section will tell you about the Second Expert Report, why and how it has been developed and its significance for future scientific research.

It provides an overview of the process; it introduces the experts involved and indicates how the Second Expert Report will provide a firm basis for the ongoing collection and interpretation of scientific evidence in the field of diet, physical activity and cancer prevention.

At the end of the section you can access a copy of the Second Expert Report and the graphics from the report in Power Point format, or order a printed copy from WCRF/AICR.



# Recomendações no cenário brasileiro



World Cancer Research Fund / American Institute for Cancer Research. **Food, Nutrition, Physical Activity, and Prevention of Cancer: a Global Perspective.** Washington, DC: AICR, 2007

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à saúde. Instituto Nacional de Câncer. Coordenação de Prevenção e Vigilância do Câncer. **Resumo: Alimentos, nutrição, atividade física e prevenção de câncer: uma perspectiva global** / traduzido por Athayde Hanson Tradutores – Rio de Janeiro: INCA, 2007. 12p.

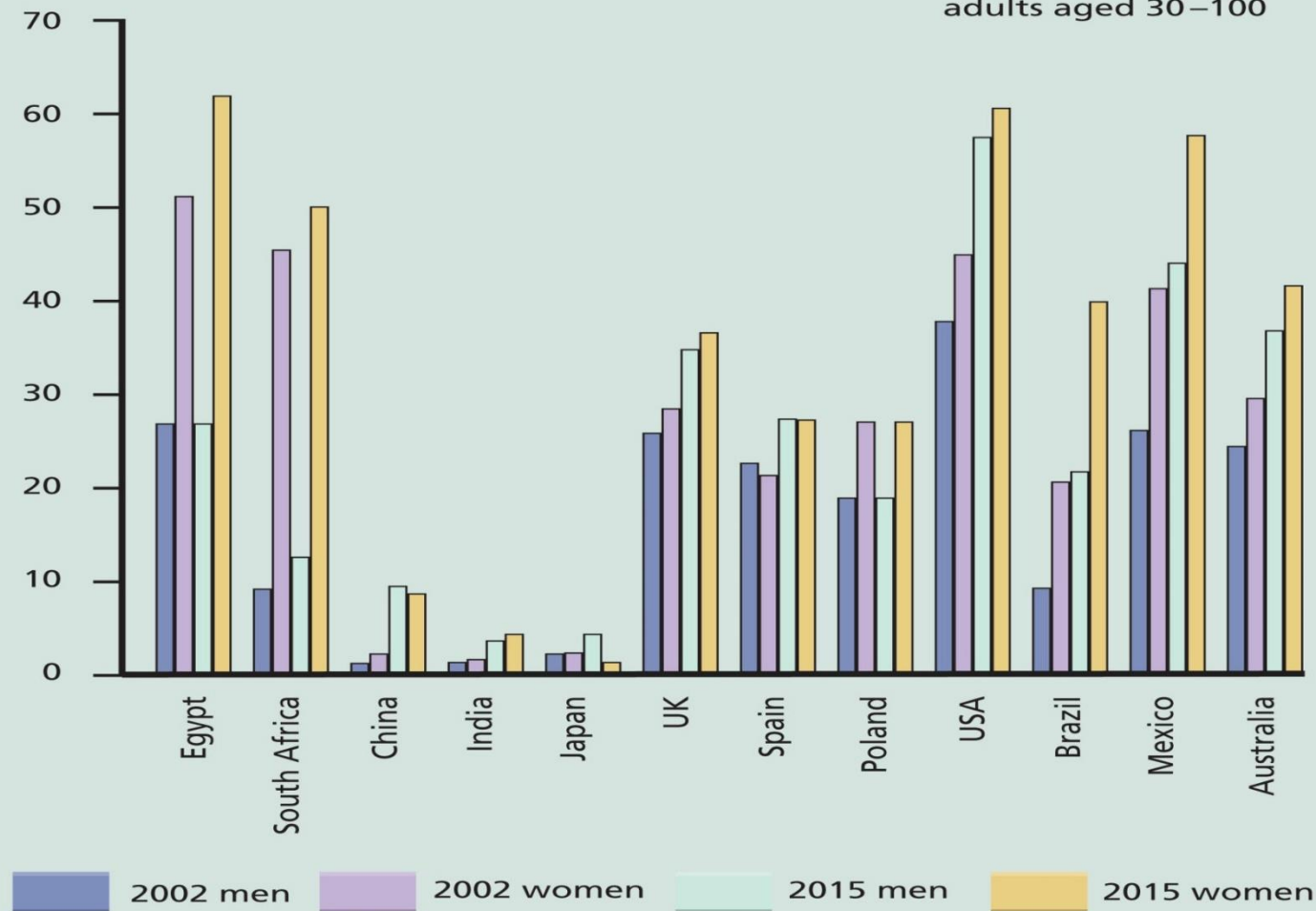


**Recomendação 1: peso corporal, IMC e C.C**

## Projected increases in obesity

Per cent of adults with BMI  $\geq 30$

Projections based on adults aged 30–100





# Os Julgamentos do Painel

## RECOMENDAÇÃO 1

### **GORDURA CORPORAL**

**Seja o mais magro quanto possível dentro dos limites normais<sup>1</sup> de peso corporal.**

### METAS DE SAÚDE PÚBLICA

A mediana do índice de massa corporal (IMC) do adulto deve estar entre 21 e 23, dependendo dos limites normais para diferentes populações<sup>2</sup>.

A proporção da população que tem sobrepeso, ou é obesa, não deve ultrapassar o nível atual ou ser preferencialmente mais baixo em 10 anos.

### RECOMENDAÇÕES PESSOAIS

Assegure-se de que o peso corporal durante o crescimento na infância e na adolescência projete<sup>3</sup> na direção dos limites inferiores de normalidade do IMC aos 21 anos de idade.

Mantenha o peso corporal dentro dos limites normais a partir dos 21 anos de idade.

Evite o ganho de peso e aumentos na circunferência da cintura ao longo da fase adulta.



## Peso corporal, IMC e C.C

- ✓ Assegurar que o IMC durante o crescimento, na infância e adolescência, se mantenha dentro da faixa de normalidade para a idade
- ✓ Manter o peso corporal dentro dos limites normais a partir da idade adulta
- ✓ Evitar o ganho de peso e o aumento da C.C ao longo da fase adulta
- ✓ As faixas de normalidade consideradas devem ser as adotadas pelo SISVAN 2008 (OMS).

# Peso adequado ou eutrófico?

## Crianças (menores de 10 anos):

P/I e P/A:  $\geq$  Percentil 3 e  $<$  Percentil 97 ou  $>$  Escore-z -2 e  $<$  Escore-z +2

A/I:  $\geq$  Percentil 3 ou  $>$  Escore-z -2

IMC:  $\geq$  Percentil 3 e  $<$  Percentil 85 ou  $>$  Escore-z -2 e  $<$  Escore-z +1

## Adolescentes (entre 10 e 19 anos):

A/I:  $\geq$  Percentil 3 ou  $>$  Escore-z -2

IMC:  $\geq$  Percentil 3 e  $<$  Percentil 85 ou  $>$  Escore-z -2 e  $<$  Escore-z +1

## Adulto (entre 20 e 59 anos):

Índice de massa corporal (IMC): entre 18,5 e 24,9 kg/m<sup>2</sup>

Circunferência da cintura (CC): Homens:  $<$  94 cm Mulheres:  $<$  80 cm

## Idoso(a partir de 60 anos):

Índice de massa corporal (IMC):  $>$  22 e  $<$  27 kg/m<sup>2</sup>





**Recomendação 2: atividade física**

# Os Julgamentos do Painel

## RECOMENDAÇÃO 2

### ATIVIDADE FÍSICA

**Mantenha-se fisicamente ativo como parte da rotina diária.**

#### METAS DE SAÚDE PÚBLICA

A proporção da população que é sedentária<sup>1</sup> deve ser reduzida à metade a cada 10 anos.

O Nível de Atividade Física (NAF)<sup>1</sup> médio deve estar acima de 1,6.

#### RECOMENDAÇÕES PESSOAIS

Seja moderadamente ativo fisicamente, o equivalente a uma caminhada acelerada,<sup>2</sup> por, no mínimo, 30 minutos todos os dias.

À medida que seu condicionamento físico melhorar, procure exercitar-se moderadamente por 60 minutos ou mais, ou por 30 minutos ou mais, de atividade física vigorosa todos os dias.<sup>2, 3</sup>

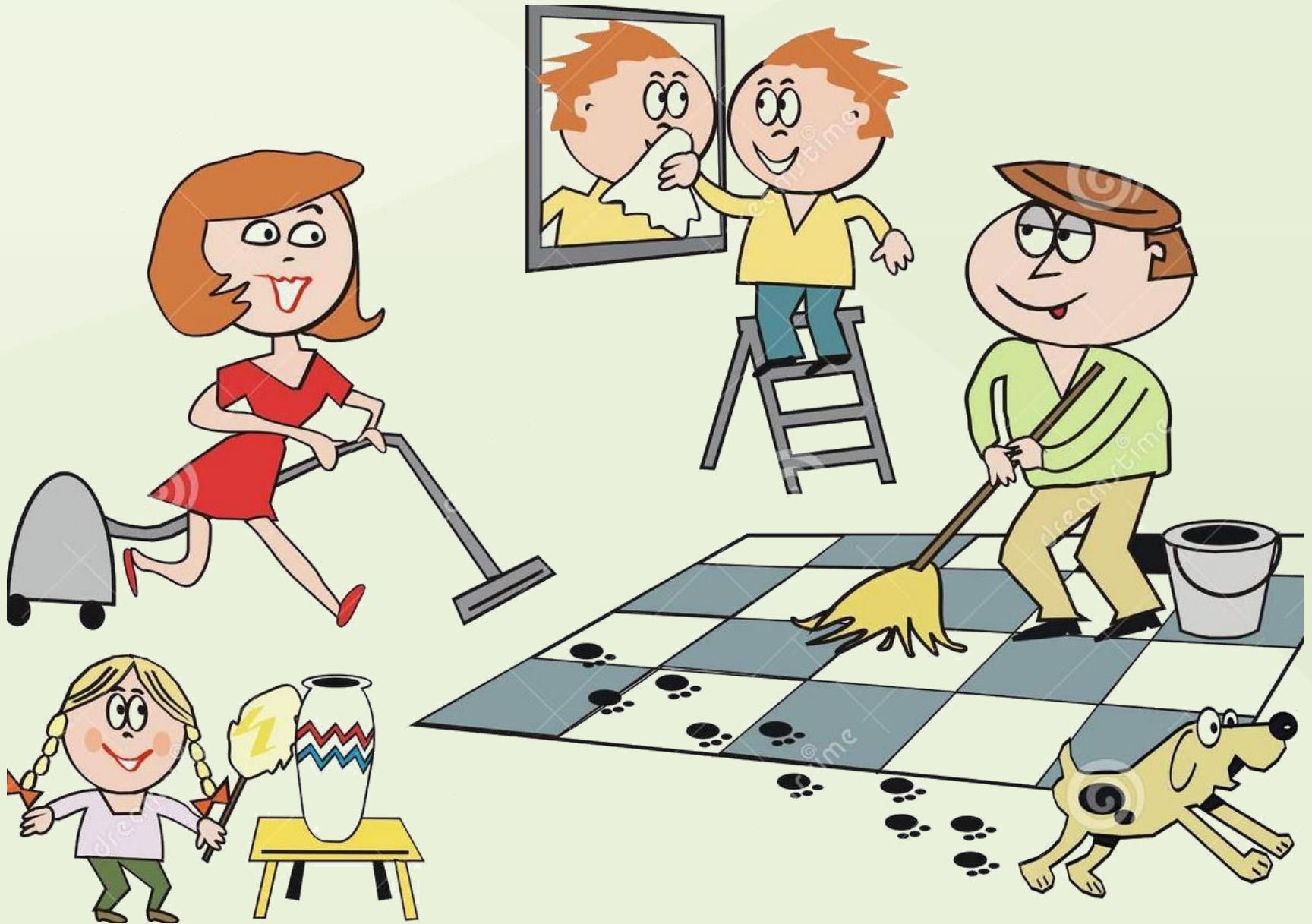
Limite hábitos sedentários tais como assistir à televisão.



# Atividade Física

- ✓ **Praticar atividade física moderada, no mínimo 30 min/dia**
- ✓ **Limitar hábitos sedentários**
- ✓ **Atividade física deve ser recomendada conforme condição clínica e deverá ser indicada por profissional da área**





## Recomendação 3: Alimentos e bebidas que promovem ganho de peso



# Os Julgamentos do Painel

## RECOMENDAÇÃO 3

### ALIMENTOS E BEBIDAS QUE PROMOVEM O GANHO DE PESO

**Limite o consumo de alimentos com alta densidade energética.<sup>1</sup>**

**Evite bebidas açucaradas.<sup>2</sup>**

### METAS DE SAÚDE PÚBLICA

A densidade energética média da alimentação<sup>3</sup> deve ser reduzida para 125 kcal por 100g.

O consumo médio de bebidas açucaradas<sup>2</sup> pela população deve ser reduzido à metade a cada 10 anos.

### RECOMENDAÇÕES PESSOAIS

Consuma alimentos com alta densidade energética<sup>1, 4</sup> raramente.

Evite bebidas açucaradas.<sup>2</sup>

Consuma alimentos do tipo *fast-food*<sup>5</sup> raramente ou nunca.







## Guia alimentar para a população brasileira:

- ✓ Limite a utilização de produtos alimentícios prontos para consumo, evitando-os ou consumindo-os, em pequenas quantidades.
- ✓ Produtos prontos para consumo tendem a ser nutricionalmente desequilibrados e favorecem o consumo excessivo de calorias.







Lo mejor de tomarte una *Coca-Cola* es poder compartirla.



Lo mejor de tomarte una *Coca-Cola* es poder compartirla.



Lo mejor de tomarte una *Coca-Cola* es poder compartirla.



Lo mejor de tomarte una *Coca-Cola* es poder compartirla.





# Recomendação 4: Maior variedade de vegetais, leguminosas e grãos





# Os Julgamentos do Painel

## RECOMENDAÇÃO 4

### ALIMENTOS DE ORIGEM VEGETAL

**Consuma principalmente alimentos de origem vegetal.**

#### METAS DE SAÚDE PÚBLICA

Na população, o consumo médio de hortaliças sem amido<sup>1</sup> e de frutas deve ser de, no mínimo, 600g diários.<sup>2</sup>

Cereais (grãos) pouco processados e/ou leguminosas, bem como outros alimentos que sejam fonte natural de fibra dietética devem contribuir com um consumo médio de, pelo menos, 25g diários de polissacarídeos não amiláceos, na população.

#### RECOMENDAÇÕES PESSOAIS

Consuma, pelo menos, cinco porções (no mínimo, 400g) de hortaliças sem amido e de frutas variadas<sup>2</sup> todos os dias.

Consuma cereais (grãos) pouco processados e/ou leguminosas em todas as refeições.<sup>3</sup>

Limite alimentos processados (refinados) que contenham amido.

Pessoas que consomem raízes e tubérculos ricos em amido<sup>4</sup> como itens básicos da dieta também devem garantir uma ingestão suficiente de hortaliças sem amido, de frutas e leguminosas.



## Consumo de frutas e vegetais

- ✓ Consumir pelo menos 5 porções (mínimo 400 g) de hortaliças sem amido e de frutas variadas todos os dias
- ✓ Consumir cereais (grãos) pouco processados e/ou leguminosas em todas as refeições
- ✓ Limitar alimentos processados (refinados) que contenham amido
- ✓ Fibras: 25 g/dia



**Recomendação 5:  
Consumo de carnes vermelhas e carnes processadas**

# Os Julgamentos do Painel

## RECOMENDAÇÃO 5

### ALIMENTOS DE ORIGEM ANIMAL

**Limite o consumo de carne vermelha<sup>1</sup> e evite carnes processadas.<sup>2</sup>**

### META DE SAÚDE PÚBLICA

Na população, o consumo médio de carne vermelha não deve ultrapassar 300g por semana, incluindo pouca ou nenhuma quantidade de carne processada.

### RECOMENDAÇÃO PESSOAL

Pessoas que comem carne vermelha<sup>1</sup> regularmente devem consumir menos de 500g por semana, incluindo pouca ou nenhuma quantidade de carne processada.<sup>2</sup>



## Consumo de carne vermelha

- ✓ **Pessoas que comem carne vermelha regularmente devem consumir menos de 500 g/semana, incluindo pouca ou nenhuma quantidade de carne processada**
- ✓ **Quando utilizada durante o pré-preparo, retirar toda a gordura aparente**
- ✓ **Dar preferência a preparações contendo mínima quantidade de gordura**



# Guia alimentar para a população brasileira:

- ✓ Reduzir o consumo de carne vermelha, priorizando cortes magros.
- ✓ Quando utilizada, durante o pré-preparo, retirar toda a gordura aparente.
- ✓ Dar preferência a preparações grelhadas, assadas ou ensopadas, que utilizam menos óleo.







Recomendação 6:  
Bebida alcoólica

# Os Julgamentos do Painel

## RECOMENDAÇÃO 6

### BEBIDAS ALCOÓLICAS

**Limite o consumo de bebidas alcoólicas.<sup>1</sup>**

#### META DE SAÚDE PÚBLICA

A proporção da população que consome bebidas alcoólicas em maior quantidade que os limites recomendados deve ser reduzida em um terço a cada 10 anos.<sup>1, 2</sup>

#### RECOMENDAÇÃO PESSOAL

Se bebidas alcoólicas são consumidas, o consumo deve ser limitado a não mais do que dois drinques por dia, para homens e a um drink por dia, para mulheres.<sup>1, 2, 3</sup>



# Ingestão de bebida alcoólica

- ✓ O consumo de bebida alcoólica não deve ser estimulado
- ✓ Se consumida, não deve ultrapassar a recomendação de 1 dose/dia (10 a 15 g de etanol) para o sexo feminino e 2 doses/dia para o sexo masculino







**Recomendação 7: alimentos processados e sal**

# Os Julgamentos do Painel

## RECOMENDAÇÃO 7

### **PRESERVAÇÃO, PROCESSAMENTO, PREPARO**

**Limite o consumo de sal.<sup>1</sup>**

**Evite cereais e grãos mofados.**

#### METAS DE SAÚDE PÚBLICA

O consumo médio de sal de todas as fontes alimentares deve ser menor que 5g (2g de sódio) por dia, na população.

A proporção da população que consome mais de 6g de sal (2,4g de sódio) por dia deve ser reduzida à metade a cada 10 anos.

Minimize a exposição às aflatoxinas de cereais e grãos mofados.

#### RECOMENDAÇÕES PESSOAIS

Evite alimentos salgados ou preservados em sal; preserve os alimentos sem uso de sal.<sup>1</sup>

Limite o consumo de alimentos processados com adição de sal para assegurar uma ingestão de menos de 6g (2,4g de sódio) por dia.

Não consuma cereais ou grãos mofados.



## Alimentos processados e sal

- ✓ Evitar alimentos salgados ou preservados em sal
- ✓ Consumir o mínimo possível ou nenhuma carne processada (defumados, charqueados, salgados, embutidos e enlatados)
- ✓ Limitar o consumo de alimentos processados com adição de sal em até 5 g/dia
- ✓ Não consumir cereais e grãos mofados

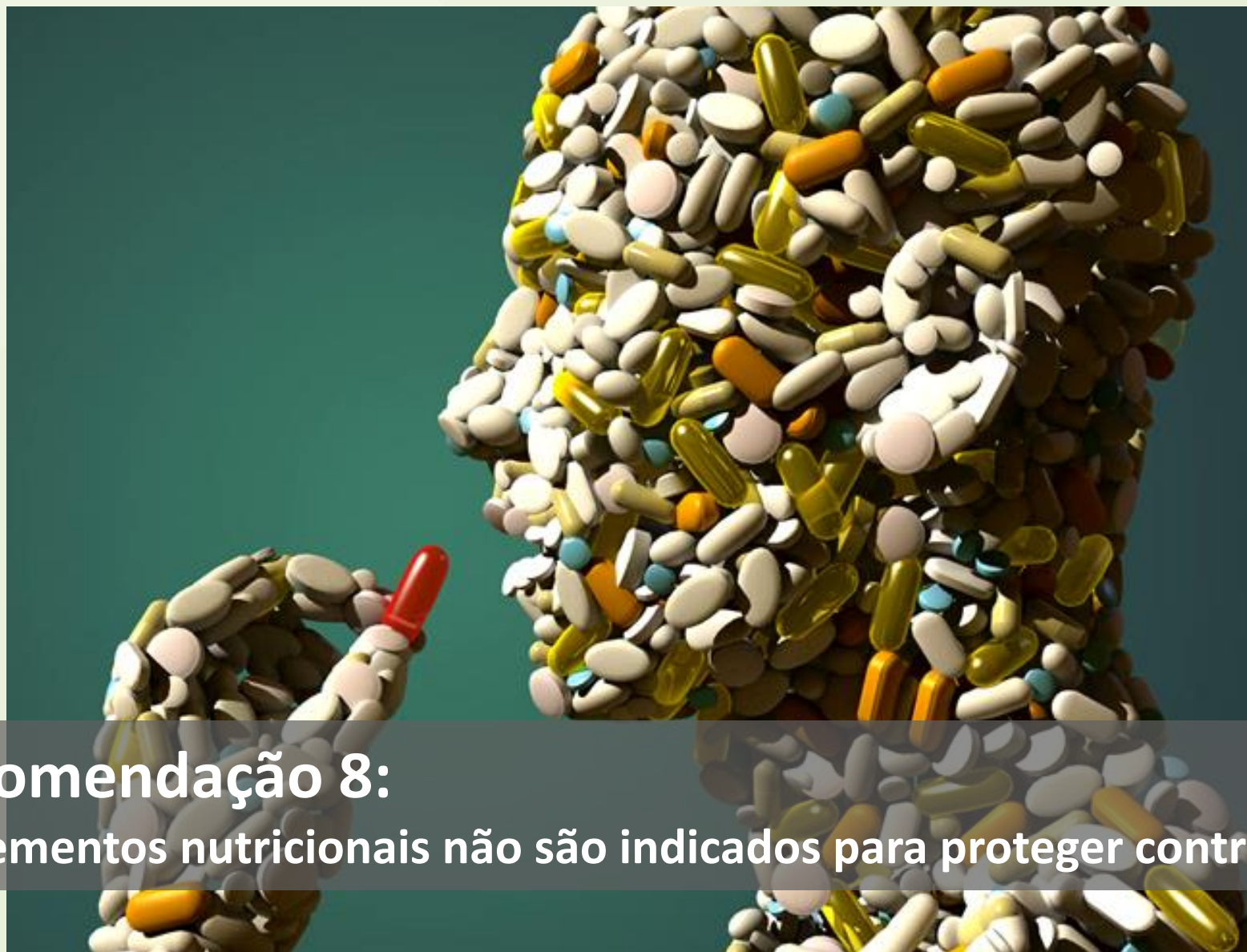


# Guia alimentar para a população brasileira

- Utilize óleos, gorduras, sal e açúcar com moderação ao temperar e cozinhar.



- Com moderação, óleos, gorduras, sal e açúcar contribuem para diversificar e tornar mais saborosa a alimentação sem comprometer o seu valor nutricional



## Recomendação 8:

Suplementos nutricionais não são indicados para proteger contra câncer



# Os Julgamentos do Painel

## RECOMENDAÇÃO 8

### SUPLEMENTOS ALIMENTARES

**Ter como objetivo o alcance das necessidades nutricionais apenas por intermédio da alimentação.<sup>1</sup>**

#### META DE SAÚDE PÚBLICA

Maximize a proporção da população que atinge a adequação nutricional sem suplementos alimentares.

#### RECOMENDAÇÃO PESSOAL

Suplementos nutricionais não são recomendados para a prevenção do câncer.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Isso pode nem sempre ser factível. Em algumas situações de doença ou inadequação alimentar, os suplementos podem ser valiosos.



## Suplementos dietéticos

- ✓ Não há recomendação para uso de suplementos para sobreviventes de câncer
- ✓ Recomenda-se atingir valores entre a referência da RDA e sua UL para cada nutriente, de acordo com sexo e idade, através de fontes alimentares
- ✓ Uma alimentação saudável e equilibrada é recomendada

# Guia alimentar para a população brasileira

- ✓ **Faça de alimentos a base de sua alimentação**
- ✓ **Alimentos em grande variedade e predominantemente de origem vegetal formam uma base excelente para uma alimentação nutricionalmente equilibrada**



# Recomendações individuais



**Consumir preferencialmente alimentos vegetais**

**Limitar o consumo de bebida alcoólica**


**Manter o peso dentro dos limites de normalidade**

**Ser fisicamente ativo na vida cotidiana**

**Limitar o consumo de alimentos processados e de alta densidade energética**







**A opção mais saudável para mim também deve ser a fácil de ser adotada, e essa é a tarefa dos gestores das nossas cidades, estados e países.**





World  
Cancer  
Research Fund



American  
Institute for  
Cancer Research



**INCA**  
INSTITUTO NACIONAL DE CâNCER  
MINISTÉRIO DA SAÚDE



## SUMÁRIO EXECUTIVO

# Políticas e Ações para Prevenção do Câncer no Brasil



“Ninguém pode acreditar em coisas impossíveis”, disse Alice.

“Eu diria que você nunca praticou o bastante”, disse a Rainha! “Quando eu tinha a sua idade praticava sempre meia hora por dia. Às vezes me acontecia acreditar em seis coisas impossíveis antes do café da manhã!”.

Lewis Carol, “Através do Espelho”